暑期来临，人们外出去到草原、山林的活动增多。北京清华长庚医院皮肤科主任赵邑、医师刘德华介绍，引起网络关注的一家三口被蜱虫咬伤、两人身亡的消息应引起打算外出游玩市民的注意，但也不要过度焦虑。蜱虫咬伤多发生在草原、树丛、山林地，被咬伤后需尽快到医院进行处理，处理及时并不会致命。

暑假山林游玩 小心蜱虫叮咬

□本报记者 唐诗

蜱虫如何寻觅宿主？

蜱虫俗称草爬子，属于寄螨目蜱总科，又分为硬蜱科、软蜱科和纳蜱科。我国已记录硬蜱科104种，软蜱科13种。蜱虫常寄宿于牲畜等动物皮毛间，野外蜱虫则多蛰伏在浅山丘陵的草丛、植物或山地泥土中。

蜱虫嗅觉敏锐，特别是对动物的汗臭和呼出的二氧化碳极为敏感，感知距离可达15米。蜱虫的幼虫、若虫和成虫都可吸血，饱血后就脱离宿主。蜱虫吸血量很大，各发育期饱血后可胀大几倍至几十倍。

被叮咬后，如果发现皮肤表面能明显看到如痣一般的“黑豆”,触摸可能还会动,有疼痛感，基本上就可以确认为蜱虫咬伤。

怎样预防被蜱虫叮咬？

蜱虫的危害主要表现在两方面，一方面是作为病原体的直接危害，被蜱虫叮咬部位出现皮肤损伤和瘙痒，甚至发生严重的过敏反应。另一方面，蜱虫是一些人兽共患病的传播媒介和贮存宿主，作为生物媒介已知可以传播83种病毒、15种细菌、17种螺旋体以及衣原体、支原体等。

蜱虫叮咬本身通常没有太大危险，但其传播的疾病却往往更具危害性,有时甚至可以致命。蜱虫传疾病主要有发热伴血小板减少综合征、粒细胞无形体病、森林脑炎、出血热等,这些疾病如诊疗不及时都可以造成严重的后果。

那么，要怎样防止被蜱虫叮咬？应尽量避免在蜱虫主要栖息地如草地、树林等环境中长时间停留坐卧。如需进入此类地区，应注意加强个人防护，要穿长袖衣衫,扎紧裤腿、袖口。外出归来时洗澡更衣，还要仔细检查身体和衣物，看是否有蜱虫叮入或爬上，发现蜱虫后立即清除。另外，要消灭家畜体表和畜舍中的蜱虫，可喷洒敌百虫等杀虫剂。

发生蜱虫叮咬该怎么办？

赵邑、刘德华介绍，每年都有大量的人被蜱虫叮，摘蜱是否越及时越好?答案是肯定的。因为在不摘除的情况下，蜱虫会叮咬很长时间，吸更多的血，可能释放更多的毒素和病原体。

及时摘除体表的蜱虫是十分必要，但不可随意去除，因为蜱虫头部有倒勾,导致越拉越紧,生拉硬拽还容易将蜱虫的头部残留在皮肤内。因此条件许可时,最好寻求医生帮助。皮肤科医师一般先采取用石蜡油封包虫体的措施,一个小时后,蜱虫基本丧失活动,再用镊子把蜱虫拉出皮肤。

若自行处理时，最好用酒精、罗浮山百草油、煤油、松节油或旱烟油等涂在蜱虫头部，或在旁边点燃蚊香，以“麻醉”蜱虫，让其自行松口脱落。也可用尖头镊子垂直向上取出，再用碘酒或酒精做局部消毒处理。

但无论是蜱虫自行脱落或被人工取出，都要随时观察身体状况。当身体出现不适时，如发热或者被叮咬部位有发炎破溃及红斑等症状时，要及时就诊。就诊时一定要把被蜱虫叮咬的事告诉医生，以便辅助检查是否患上蜱传疾病，从而避免错过最佳治疗时机。如在莱姆病流行区域应给予系统抗生素治疗，进行必要的血液学免疫学检查，严密观察重症过敏及感染中毒症状，必要时需进行抢救。

处理蜱虫叮咬关键是早发现早应对。要对蜱虫传疾病有所警惕，并进行有针对性的防治。

■生活资讯

绿豆汤为什么会变成红色

绿豆汤是很多人夏天必喝的消暑饮品。熬过绿豆汤的人都会发现这一现象，那就是绿豆汤很容易变色，开始熬出来的是碧绿的汤，倒出来不一会儿就变成了红色。

不同颜色的绿豆汤有啥区别？抗氧化能力测定表明，红色豆汤抗氧化能力明显低于绿色豆汤。颜色越红，抗氧化能力越低。一般来说，抗氧化能力越强的豆汤，解暑效果越好。

熬绿豆汤应该用什么水？研究发现，分别用自来水、净化水、纯净水煮绿豆汤，三种豆汤的颜色分别为橙红色、浅黄色和绿色。通过进一步的筛查，发现造成颜色不同的“元凶”是水的酸碱性，弱碱性自来水会让豆汤变红，而加点柠檬汁或者白醋后，自来水变成弱酸性，煮出来的豆汤就是绿色的。因此，要想煮出解暑的绿豆汤，只要用纯净水或者经过酸化的自来水，就可以轻松达到目的。

盖不盖锅盖？绿豆汤变红是因为黄酮类化合物被氧化，但是用纯净水煮出的豆汤即使放一段时间也不会变红，可见氧气是变红的因素，但不是主要因素。需要说明的是，绿豆中的黄酮类化合物具有很强的抗氧化性，正常情况下完全可以抵御氧气的损伤，但是它们很怕碱，当用碱性水煮绿豆后，黄酮类化合物抗氧化的屏障被破坏，很容易被氧气氧化成红颜色。因此，只要用合适的水煮绿豆，盖不盖锅盖，绿豆汤都是绿色的；但如果用了错误的水，或者在水中加入了食用碱，虽然盖着锅盖时豆汤是绿色的，但只要停止加热或者倒到碗里，豆汤马上就变色了。

（汪志）

丰台工商对违规销售电动车行为开展执法检查

7月1日，丰台工商分局的领导和干部们不畏酷暑、放弃休息，对全区的电动自行车销售主体开展执法检查行动，对违规销售电动车行为进行查处。

全市违规销售电动车专项治理行动进入了执法检查新阶段，在此阶段，工商部门将对无照经营电动车辆的违法行为坚决予以查处关停；对经前一阶段行政指导与劝告仍不停止销售违规电动车辆的，依法予以暂扣或没收，强制退市。同时严厉查处销售假冒伪劣、无厂名厂址等电动自行车及配件产品的行为，严厉查处非法改装和拆卸原厂关键性组件的行为。

党组书记、局长李广隆亲自带队，对照台账，检查了开阳里、西客站南路、正阳大街等多个重点区域电动车销售点位。并对检查工作提出三点要求。一是必须要求商户做到亮照经营；二是对于停放在经营场所附近的违规车辆及时督促经营者转移至其他场所，并自行妥善保管、不得销售；三是检查要做到全覆盖、高频次、高强度执法，切实规范商户经营行为。

调研员杨光、副局长张京、张铁军、纪检组长李工、稽查大队大队长冯书礼分别到九个工商所，全程带队开展执法检查。

统一执法行动覆盖全部丰台区电动车经营主体台账点位，特别是将取缔无照经营、禁售电动摩托车、电动三轮车、电动四轮车、老年代步车等作为执法重点。为确保检查效果，当日下午，各督导小组协同各工商所对全部主体进行“回头看”复查，特别是对上午检查中发现问题的主体，加强巡检，规范经营。

7月1日当天，丰台分局共出动执法人员356人次，检查电动车经营主体242户次，查封4户，查扣违规车辆13辆，关停5户，拆除牌匾1户，暂扣工具若干，发放行政提示75份。

下一阶段，分局将继续加大执法力度，保持高压态势，对违规销售电动车行为加强监管，确保到8月底，在全区范围内彻底治理违规销售电动车行为，推动销售领域电动自行车质量全面达标。

（孙冰）

丰台工商分局

公告

刘琳（身份证号110104198205300828）：我单位将于2018年7月31日与你终止2007年8月1日签订的聘用合同（编号：20072233）。因你拒绝在《终止聘用合同告知书》签字，现以公告形式送达告知书。你须自2018年7月31日起3个月内办理完毕人事档案转移手续。若逾期不办理终止聘用合同手续，由此引发的任何纠纷以及相关损失，我单位不承担任何责任。　首都医科大学附属北京世纪坛医院

【健康红绿灯】

绿灯

吃香菜能护大脑

一项研究发现，香菜中的天然黄酮类物质芹菜素可触发大脑细胞形成，增强脑细胞间联系，改善大脑功能。芹菜素是香菜、芹菜、红辣椒等多种植物中存在的一种天然黄酮类物质，对辅助治疗老年痴呆症、帕金森病等神经退化性疾病有一定好处。

口香糖嚼10分钟要吐掉

一块口香糖咀嚼10分钟，就能吸附约1亿个细菌。而含糖口香糖会适得其反。同时研究人员表示，嚼口香糖时间不宜超过10分钟。口香糖咀嚼得过久会改变其结构，胶的硬度降低，影响到胶对细菌的粘附，导致被吸附的细菌重新释放回口腔内。

红灯

酸奶不能代替益生菌

对有腹泻、便秘症状的患者，医生常会为他们开益生菌制剂。很多患者觉得还不如回去喝酸奶。其实市面上很多益生菌产品并不含活性菌，即使有活性菌，菌群数量往往不足以到达肠道产生显著作用，并且含有大量水、蔗糖、蛋白质等成分。酸奶不足以代替药物调整肠道菌群。

水果蔬菜可能越泡越脏

农药残留是果蔬界的一大难题，很少有人知道，农药分为脂溶性与水溶性。长时间给果蔬泡水，并不能去除脂溶性的农药残留，还有可能让水溶性农药重新吸附在果蔬上，造成二次污染。可以将果蔬焯水、去皮,或使用弱碱性洗剂、洗洁精等方式，去除农药残留。